

Mayo 2024

CELIACO - VALLECAS

Parga y López

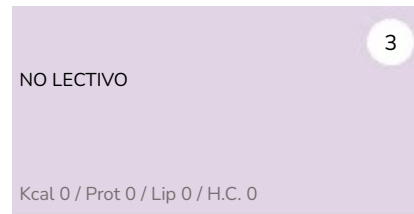
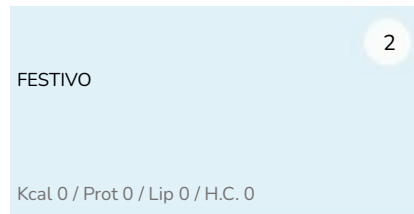
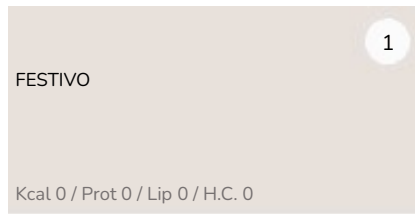
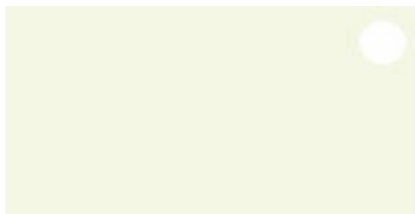
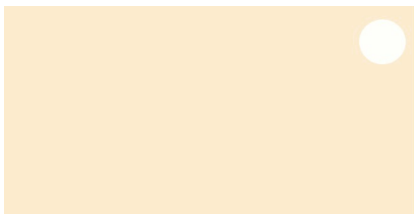
Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



**6**

Guisantes rehogados con cebolla

Albóndigas de pollo sin gluten en salsa con patatas dado  
Piña en su jugo  
Pan sin gluten (3)

Kcal 632 / Prot 18 / Lip 31 / H.C. 68

**7**

Menestra de verduras rehogadas

Salmón plancha con arroz salteado (4)

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)

Kcal 594 / Prot 23 / Lip 18 / H.C. 84

**8**

Macarrones sin gluten con queso y tomat (2)  
Pollo al horno con champiñón rehogado

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)

Kcal 851 / Prot 63 / Lip 26 / H.C. 92

**9**

Judías blancas estofadas con verduras

Rape al horno con ensalada lechuga, tomate y zanahoria (4, 13)  
Yogur natural (2)  
Pan sin gluten (3)

Kcal 573 / Prot 36 / Lip 17 / H.C. 69

**10**

Ensalada campera, patata, aceituna, huevo duro, atún (3, 4, 13)  
Cinta de lomo al horno con verduritas asadas  
Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)

Kcal 778 / Prot 24 / Lip 41 / H.C. 79

**13**

Arroz a la campesina

Merluza al horno con champiñón salteado (4)  
Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)

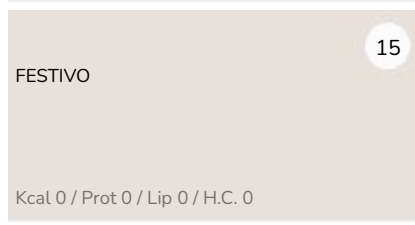
Kcal 663 / Prot 27 / Lip 20 / H.C. 94

**14**

Sopa de cocido con fideos sin gluten (3)

Cocido completo con morcillo, chorizo, patata, repollo  
Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)

Kcal 598 / Prot 22 / Lip 16 / H.C. 93



**16**

Marmitako de bonito guisado con pimiento y cebolla (4)  
Hamburguesa de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y quinoa (13)  
Helado (2)

Pan sin gluten (3)

Kcal 570 / Prot 31 / Lip 19 / H.C. 70

**17**

Guisantes rehogados con jamón y cebolla

Tortilla española con lechuga, tomate y remolacha (3, 13)  
Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)

Kcal 669 / Prot 27 / Lip 28 / H.C. 76

**20**

Guisantes con arroz

Lacón al horno con cachelos

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)

Kcal 674 / Prot 26 / Lip 23 / H.C. 91

**21**

Coliflor rehogada con ajo y pimentón

Salmón plancha con ensalada lechuga, tomate, remolacha (4, 13)  
Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)

Kcal 507 / Prot 26 / Lip 23 / H.C. 48

**22**

Macarrones sin gluten con verduras

Filetes rusos con tomate y ensalada de lechuga, tomate y maíz (8, 13)  
Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)

Kcal 846 / Prot 33 / Lip 33 / H.C. 104

**23**

Judías blancas en vinagreta (13)

Tortilla española con lechuga, tomate y remolacha (3, 13)  
Yogur natural (2)  
Pan sin gluten (3)

Kcal 637 / Prot 30 / Lip 30 / H.C. 62

**24**

Crema de verduras ecológicas, repollo, puerro, zanahoria  
Albóndigas de pollo harina sin gluten en salsa con arroz  
Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)

Kcal 705 / Prot 17 / Lip 24 / H.C. 102

**27**

Coditos sin gluten con tomate gratinado: con queso (2)

Merluza al horno con calabacín plancha (4)  
Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)

Kcal 762 / Prot 37 / Lip 21 / H.C. 106

**28**

Gazpacho andaluz sin picatostes (13)

Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas (13)  
Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)

Kcal 645 / Prot 19 / Lip 38 / H.C. 57

**29**

Garbanzos guisados con arroz y verduras

Bacalao al horno con zanahoria baby (4)

Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)

Kcal 601 / Prot 34 / Lip 16 / H.C. 81

**30**

Brócoli rehogado

Ragout de pollo guisado con patatas dadas

Yogur (2)  
Pan sin gluten (3)

Kcal 661 / Prot 35 / Lip 34 / H.C. 53

**31**

Sopa juliana con cebolla, puerro, zanahoria

Tortilla de caballa con ensalada de lechuga y tomate (3, 4, 13)  
Fruta de temporada  
Pan sin gluten (3)

Kcal 546 / Prot 18 / Lip 25 / H.C. 64

ALÉRGENOS		
1 / GLUTEN	6 / MOLUSCOS	11 / MOSTAZA
2 / LECHE	7 / CACAHUETE	12 / SÉSAMO
3 / HUEVO	8 / SOJA	13 / SULFITOS Y SO2
4 / PESCADO	9 / FRUTOS SECOS DE CÁSCARA	14 / ALTRAMUCES
5 / CRUSTÁCEO	10 / APIO	



Más información [pargaylopez.com](http://pargaylopez.com)

@pargaylopez

